



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 08

Sopa	Nabo
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ⁴
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fimbre ^{1, 6, 7}

Terça-feira – 09

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho
Prato Principal	Perna de peru estufado com massa ¹
Salada	Rúcula, alface e couve-roxa ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1, 7}

Quarta-feira – 10

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Pota guisada com batatas ^{2, 4, 14}
Salada	Cenoura e feijão-verde ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1, 7}

Quinta-feira – 11

Sopa	Crema de abóbora com beterraba
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo) ¹
Salada	Alface, beterraba e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1, 6, 7}

Sexta-feira – 12

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3, 4}
Salada	Alface, Tomate e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{1, 7}

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

